



Más Vale



1

OCT. 1999

U.S.
DEPARTMENT
OF HEALTH
AND HUMAN
SERVICES
Public
Health Service

PREVENIR

Que Lamentar

Una guía para la salud del corazón

Con el ejemplo de la familia Ramírez



Mariano



Virginia



Doña Fela



Néstor



Carmencita



Mi familia ha cambiado las viejas costumbres por hábitos saludables que nos protegen contra las enfermedades del corazón. Como resultado, gozamos de buena salud y bienestar. ¡Inténtelo y vea como nosotros lo hemos logrado!

La nueva maquina de la salud: Haga ejercicio

La familia Ramírez acaba de recibir su nueva máquina de la salud.



Te dije, Mami, mi amiga Ana perdió 10 libras, y su MAQUINITA no era ni una sombra de la nuestra...



¡Ojalá sea más fácil usarla que armarla!



Es la nueva máquina de ejercicios, abuela.



Dos horas más tarde



¡Arriba los corazones! Dígale **SÍ** a la actividad física.

La actividad física regular puede ayudarle a que su corazón y pulmones funcionen mejor, a bajar la presión arterial, a bajar el colesterol en la sangre, y a controlar el peso y el apetito.

Además, le ayuda a relajarse y sentirse menos tenso, dormir mejor, tener más energía y sentirse mejor consigo mismo.



Haga de la actividad física un hábito para toda la vida.

Doña Fela sabe que cuanto más actividad física se hace, más fácil resulta.

Yo no espero hasta el final del día cuando estoy muy cansada para hacer alguna actividad física. Estoy activa durante todo el día. Subo las escaleras en lugar de tomar ascensor y camino a todos los lugares que puedo. Lo mejor es escoger la actividad que más nos gusta y hacerlo en compañía. Ahora estoy caminando 30 minutos por día con Leticia, mi vecina. Estamos tan ocupadas conversando que caminamos aún por más tiempo.



Manténgase activo. ¡Empiece despacio y aumente poco a poco!

Esfuércese por realizar alguna actividad física durante 30 minutos por día. Si no tiene mucho tiempo, hágala en tres períodos de diez minutos.

Una buena manera de empezar



- Usar las escaleras en lugar del ascensor.
- Bajarse del autobús una o dos paradas antes y caminar.

Pase a estas actividades

- Caminar
- Bailar
- Baile aeróbico
- Trabajar en el jardín
- Rastrillar las hojas
- Saltar a la cuerda
- Pedalear en una bicicleta estacionaria



Pase a este nivel más alto



- Correr
- Nadar
- Ejercicios en el suelo
- Gimnasia rítmica
- Deportes
- Fútbol
- Ciclismo

Para volverse más activo todo es empezar. Estas cosas se lo pueden recordar:

- Dejar en el auto un par de zapatos para caminar.
- Fijar con un compañero o compañera de trabajo el día y la hora para salir a caminar.



Carmencita, Virginia y Néstor han aumentado su actividad física. Ahora bailan y usan la máquina de ejercicios casi todos los días. Mariano trota en su sitio cada día.

Haga su promesa para mantenerse activo como lo ha hecho la familia Ramírez. Considere estos ejemplos:

Mañana

Estacione el auto unas cuadras antes y camine por 10 minutos.

Mediodía

Durante el almuerzo, camine con un amigo por 10 minutos.

Noche

Después de la cena, pedalee en una bicicleta estacionaria por 10 minutos mientras mira la televisión.

Anote los cambios que tratará de hacer esta semana.

La salud es oro. ¡Vale la pena invertir en su salud y la de su familia!